# ‘Gek van je werk’

**Veel mensen hebben wel eens last van spanningen op het werk of privé. Dat is geen reden tot bezorgdheid, als iemand vaardig genoeg is om met deze spanningen om te gaan en er voldoende momenten zijn voor lichaam en geest om te herstellen. Is dat niet zo, dan kan er chronische stress ontstaan, waarvan de gevolgen ernstig kunnen zijn. Iemand kan zichzelf volledig opbranden. Dit wordt een ‘burn-out’ genoemd.**
**Om dit te voorkomen geeft Context, Centrum voor GGZ preventie de training ‘Gek van je werk’.**

## De training

In de training staat vooral het ‘doen’ centraal.
Er worden opdrachten gemaakt om de signalen van stress in een vroeg stadium te leren herkennen en vaardigheden aangeleerd om effectief om te gaan met stress, zoals assertiviteit en tijdmanagement.

## Bijeenkomsten

‘Gek van je werk’ bestaat uit 10 bijeenkomsten van tweeënhalf uur. Er nemen ongeveer 12 mensen deel aan de training. Thema’s die besproken en geoefend worden zijn onder andere:

- Oorzaken van stress
- Leren ontspannen
- Realistisch denken
- Assertiviteit
- Grenzen stellen en steun vragen
- Omgaan met kritiek
- Omgaan met conflicten
- Tijdmanagement

## Voor wie?

De training is bestemd voor mensen die stressklachten willen voorkomen en/of bestrijden. De ervaring heeft geleerd dat ook mensen die al stressklachten hebben, of in het verleden last hebben gehad van soortgelijke klachten, veel baat bij de training hebben.
Omdat er thuis opdrachten gemaakt en er met nieuwe vaardigheden geoefend moet worden, wordt van de deelnemers een actieve houding verwacht.

**Effectiviteit**

Onderzoeksresultaten laten zien dat deelname aan ‘Gek van je werk’ leidt tot een betere psychische gezondheid. Het ziekteverzuim daalt; deelnemers zitten beter in hun vel en burn-outklachten nemen af.
Meer dan de helft van de deelnemers geeft voor aanvang van de training aan geen inspraak op het werk te hebben en niet gewaardeerd te worden door de leidinggevende. Als gevolg hiervan ervaart de meerderheid van de deelnemers veel spanning door het werk. Na de training zeggen deelnemers hierover:

*“Ik ben assertiever geworden. Ik laat niet meer met me sollen!”*

*“Op mijn dringend verzoek is er een nieuwe medewerker bijgekomen om een deel van mijn taken over te nemen.”*

*“Mijn taken zijn duidelijker. Mijn ‘nu even niet’ wordt nu geaccepteerd.”*

De deelnemers maken na de training vaker gebruik van vaardigheden om stress te voorkomen, zoals actief aanpakken en zichzelf geruststellen. Hierdoor is bij de helft van de deelnemers een half jaar na afloop van de training de ervaren werkstress nog steeds veel minder.

**Informatie en aanmelding**

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Context, Centrum voor GGZ Preventie
Tel: (010) 49 33 555
E-mail: info@context-ggzpreventie.nl

Na aanmelding word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de trainers.

Kijk voor een trainingsoverzicht op :
www.context-ggzpreventie.nl

**Context is onderdeel van Parnassia Bavo Groep**

Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
Twentestraat 26 3083 BD Rotterdam
Telefoon (010) 49 33 555 Fax (010) 49 33 589
info@context-ggzpreventie.nl www.context-ggzpreventie.nl

# ‘Gek van je werk’

Voorkómen en bestrijden van stress op het werk

Context